

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dengan waktu 3 jam pelajaran. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Siklus 1**

##### **a. Deskripsi Aktivitas Guru**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh pengamat dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1. Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 1**

<b>ASPEK</b>	<b>HASIL SKOR</b>	<b>Kriteria</b>
Jumlah Skor Muncul	7	SEDANG
Jumlah Skor tidak Muncul	4	

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat adalah sebesar 7. Hasil yang didapatkan pada siklus 1 untuk aktivitas guru termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran

Penjas dengan materi Tolak Peluru menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 1 belum dikatakan berhasil dan perlu ada perbaikan pada siklus berikutnya, yaitu perbaikan di siklus 2.

#### **b. Deskripsi Aktivitas Siswa**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan yang dilakukan oleh pengamat dapat di lihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2. Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1**

<b>ASPEK</b>	<b>HASIL</b>	Kriteria
Jumlah Skor Muncul	6	SEDANG
Jumlah Skor tidak Muncul	3	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa jumlah skor aktivitas siswa yang didapat dari observasi yang dilakukan oleh pengamat sebesar 6 masuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas materi Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada siklus 1 belum berhasil dan perlu ada perbaikan pada siklus berikutnya.

#### **c. Deskripsi Keterampilan Kemampuan Tolak Peluru**

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar Tolak Peluru pada siklus 1 diukur dengan menggunakan tes keterampilan Tolak



Peluru. Tes pada siklus 1 diikuti oleh 35 orang siswa. Perolehan nilai tes dengan cara mengamati tiap gerakan Tolak Peluru dimulai dari awalan, putaran, akhiran, dan jauhnya lemparan yang diukur dengan meteran.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, jumlah siswa yang belum tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan Tolak Peluru siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 1 ditunjukkan pada tabel 4.3 dibawah ini.

**Tabel 4.3 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus 1**

Jumlah Nilai	2363
Rata-Rata Nilai	67.51
Jumlah Siswa Tuntas	12
Jumlah Siswa tidak Tuntas	23
Persentase Ketuntasan	34,29 %
Kriteria Penilaian	Belum Berhasil

Hasil Tes keterampilan Tolak Peluru Siklus 1 tersebut menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang mengikuti tes, hanya 12 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 1 adalah 67,51 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 34,29 %. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Penjas pada siklus 1 belum dikatakan berhasil. Menurut Depdiknas (2007: 62) proses belajar mengajar dikatakan berhasil secara klasikal apabila persentase ketuntasan belajar mencapai nilai 85 % dan nilai rata-rata kelasnya mendapat nilai  $\geq 70$ .

Tidak berhasilnya pembelajaran pada siklus 1 disebabkan pembelajaran yang telah dilaksanakan belum berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang telah diuraikan di bagian deskripsi hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang belum berjalan dengan baik berakibat pada rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan Tolak Peluru.

#### **d. Refleksi Siklus 1**

Pelaksanaan refleksi pada siklus 1 dilakukan setelah melaksanakan penelitian. Kegiatan refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil keterampilan tolak peluru siswa dan hasil dari lembar observasi guru serta lembar observasi siswa. Kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 1 menunjukkan bahwa pembelajaran Penjaskes materi Tolak Peluru pada siswa setelah diberi tindakan yang berupa penggunaan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah belum dikatakan berhasil. Belum berhasilnya pembelajaran tersebut dikarenakan masih banyak hal yang perlu diperbaiki baik dari segi aktivitas guru, siswa maupun hasil belajar siswa.

##### **1) Refleksi Aktivitas Guru**

Hasil analisis pengamatan aktivitas guru siklus 1 dilakukan dengan melihat muncul atau tidaknya indikator yang telah dibuat sebelumnya. dari 11

indikator penilaian yang dibuat, didapat hasil sebanyak 7 indikator yang telah muncul atau dilakukan oleh guru. Ketujuh indikator tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
- b) Guru mengecek kehadiran siswa.
- c) Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.
- d) Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.
- e) Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan baik dan benar.
- f) Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain*, sementara siswa lain memperhatikan.
- g) Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru

Indikator yang telah dilakukan oleh guru tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya, dan tentunya harus ditingkatkan untuk mencapai hasil yang maksimal. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas guru yang belum muncul terdapat 4 indikator penilaian. keempat indikator penilaian itu adalah sebagai berikut.

- a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.

- b) Siswa melakukan latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan benar.
- c) Guru memantapkan materi pembelajaran.
- d) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.

Belum berhasilnya secara maksimal kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada siklus 1 ini, maka perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya.

## **2) Refleksi Aktivitas Siswa**

Hasil analisis pengamatan aktivitas siswa siklus 1 sudah terdapat 6 aspek dengan kemunculan "ya" atau sudah berhasil yaitu sebagai berikut.

- a) Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.
- b) siswa melakukan pemanasan.
- c) Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan baik dan benar.
- d) Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya *o'brain*.
- e) Siswa menirukan gerakan tolak peluru.
- f) Siswa melakukan tes tolak peluru.

Keenam indikator penilaian tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian

aktivitas siswa yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah sebagai berikut.

- a) Siswa menyimak tujuan pembelajaran.
- b) Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.
- c) Siswa menyimpulkan materi pelajaran.

### **3) Refleksi Keterampilan Tolak Peluru**

Hasil tes akhir keterampilan melakukan gerakan teknik Tolak Peluru pada Siklus 1 diperoleh rata-rata nilai tes siswa sebesar 67,51 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 34,29. Dari hasil tes keterampilan melakukan gerakan Tolak peluru tersebut dinyatakan belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran pada siklus selanjutnya, dengan cara memperbaiki kelemahan-kelemahan pada saat mengelolah pembelajaran pada siklus 1. perbaikan pembelajaran tersebut akan menjadikan pembelajaran yang baik dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar Tolak Peluru dapat berhasil atau tuntas.

## **2. Siklus 2**

### **a. Deskripsi Aktivitas Guru**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 2 dapat di lihat pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4. Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 2**

ASPEK	HASIL	KRITERIA
Jumlah Skor Muncul	10	BAIK
Jumlah Skor tidak Muncul	1	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan adalah sebesar 10. Hasil yang didapatkan pada siklus 2 untuk aktivitas guru sudah termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran Penjas dengan materi Tolak Peluru menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 2 sudah dikatakan berhasil. Namun, menurut pengamat kemunculan yang sudah ada dalam pembelajaran belumlah maksimal. Hal ini tentunya harus ditingkatkan lagi pada siklus ke-3.

#### **b. Deskripsi Aktivitas Siswa**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 2 dapat di lihat pada tabel 4.5.

**Tabel 4.5 Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2**

ASPEK	HASIL	KRITERIA
Jumlah Skor Muncul	8	BAIK
Jumlah Skor tidak Muncul	1	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa jumlah skor aktivitas siswa yang didapat dari observasi yang dilakukan oleh pengamat

sebesar 8 masuk dalam kategori baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas dengan materi Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada siklus 2 sudah berhasil. Namun, menurut pengamat kemunculan yang sudah ada dalam pembelajaran belumlah maksimal. Hal ini tentunya harus ditingkatkan lagi pada siklus ke-3.

### **c. Deskripsi Keterampilan Kemampuan Tolak Peluru**

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar Tolak Peluru pada siklus 2 diukur dengan menggunakan tes keterampilan Tolak Peluru. Tes pada siklus 2 diikuti oleh 35 orang siswa. Perolehan nilai tes dengan cara mengamati tiap gerakan Tolak Peluru dimulai dari awalan, putaran, akhiran, dan jauhnya lemparan yang diukur dengan meteran.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, jumlah siswa yang belum tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan Tolak Peluru siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 2 ditunjukkan pada tabel 4.6 dibawah ini.

**Tabel 4.6 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus 2**

Jumlah Nilai	2593
Rata-Rata Nilai	74.1
Jumlah Siswa Tuntas	21
Jumlah Siswa tidak Tuntas	14
Persentase Ketuntasan	60 %
Kriteria Penilaian	Belum Berhasil

Hasil Tes keterampilan Tolak Peluru Siklus 2 tersebut menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang mengikuti tes, hanya 21 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 2 adalah 74.1 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 60 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Penjas pada siklus 2 belum dikatakan berhasil, meskipun rata-rata nilai kelas sudah lebih dari 70. Hal ini dikarenakan persentase ketuntasan belajar klasikal masih di bawah 80 % yaitu sebesar 60 %. Menurut Depdiknas (2007: 62) proses belajar mengajar dikatakan berhasil secara klasikal apabila persentase ketuntasan belajar mencapai nilai 85 % dan nilai rata-rata kelasnya mendapat nilai  $\geq 70$ .

Tidak berhasilnya pembelajaran pada siklus 2 disebabkan pembelajaran yang telah dilaksanakan belum dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang telah diuraikan di bagian deskripsi hasil pengamatan. Hasil pengamatan untuk aktivitas guru dan siswa sudah dalam kategori baik, namun meskipun sudah muncul, ternyata kemunculannya belum maksimal. Hal inilah yang menyebabkan belum tuntasnya nilai siswa pada materi Tolak Peluru. Proses pembelajaran yang belum berjalan dengan maksimal berakibat pada rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan Tolak Peluru.



#### **d. Refleksi Siklus 2**

Pelaksanaan refleksi pada siklus 2 dilakukan setelah melaksanakan penelitian. Kegiatan refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil keterampilan tolak peluru siswa dan hasil dari lembar observasi guru serta lembar observasi siswa. Kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 2 menunjukkan bahwa pembelajaran Penjaskes pada siswa setelah diberi tindakan yang berupa penggunaan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah belum dikatakan berhasil. Belum berhasilnya pembelajaran tersebut dikarenakan masih belum maksimalnya kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan, meskipun secara keseluruhan sudah muncul dalam proses pembelajaran. Hal ini perlu dilakukan peningkatan kemampuan mengelola pembelajaran oleh guru, guna mencapai hasil yang maksimal.

##### **1) Refleksi Aktivitas Guru**

Hasil analisis pengamatan aktivitas guru siklus 2 dilakukan dengan melihat muncul atau tidaknya indikator yang telah dibuat sebelumnya. Dari 11 indikator penilaian yang dibuat, didapat hasil sebanyak 10 indikator yang telah muncul atau dilakukan oleh guru. Kesepuluh indikator tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
- b) Guru mengecek kehadiran siswa.

- c) Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.
- d) Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.
- e) Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan baik dan benar.
- f) Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain*, sementara siswa lain memperhatikan.
- g) Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru.
- h) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
- i) Siswa melakukan Latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan benar.
- j) Guru memantapkan materi pembelajaran.

Indikator yang telah dilakukan oleh guru tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya, dan tentunya harus ditingkatkan untuk mencapai hasil yang maksimal. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas guru yang belum muncul hanya terdapat 1 indikator penilaian yaitu aspek "guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran".

Berhasilnya kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada siklus 2 ini harus ditingkatkan lagi di siklus ke-3, untuk mencapai hasil yang memuaskan.

## **2) Refleksi Aktivitas Siswa**

Hasil analisis pengamatan aktivitas siswa siklus 2 sudah terdapat 8 aspek dengan kemunculan "ya" atau sudah berhasil yaitu sebagai berikut.

- a) Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.
- b) Siswa menyimak tujuan pembelajaran.
- c) siswa melakukan pemanasan.
- d) Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan baik dan benar.
- e) Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya *o'brain*.
- f) Siswa menirukan gerakan tolak peluru.
- g) Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.
- h) Siswa melakukan tes tolak peluru.

Kedelapan indikator penilaian tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas siswa yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah pada aspek "siswa menyimpulkan materi pelajaran".

### 3) Refleksi Keterampilan Tolak Peluru

Hasil tes akhir keterampilan melakukan gerakan teknik Tolak Peluru pada Siklus 2 diperoleh rata-rata nilai tes siswa sebesar 74.1 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 60 %. Dari hasil tes keterampilan melakukan gerakan Tolak peluru tersebut dinyatakan belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran, sehingga hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar Tolak Peluru dapat berhasil atau tuntas.

### 3. Siklus 3

#### a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 3 dapat di lihat pada tabel 4.7.

**Tabel 4.7 Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 3**

ASPEK	HASIL	KRITERIA
Jumlah Skor Muncul	11	BAIK
Jumlah Skor tidak Muncul	0	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan adalah sebesar 10. Hasil yang didapatkan pada siklus 2 untuk aktivitas guru sudah termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran Penjas dengan materi Tolak Peluru

menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 3 sudah dikatakan berhasil, dan tidak perlu lagi dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

#### **b. Deskripsi Aktivitas Siswa**

Hasil pengamatan terhadap aktivitas siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah dalam pembelajaran Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan yang dilakukan oleh pengamat pada siklus 3 dapat di lihat pada tabel 4.5.

**Tabel 4.8 Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3**

<b>ASPEK</b>	<b>HASIL</b>	<b>KRITERIA</b>
Jumlah Skor Muncul	9	BAIK
Jumlah Skor tidak Muncul	0	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, menunjukkan bahwa jumlah skor aktivitas siswa yang didapat dari observasi yang dilakukan oleh pengamat sebesar 9 masuk dalam kategori baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas dengan materi Tolak Peluru dengan menggunakan Metode Latihan pada siklus 3 sudah berhasil, dan tidak perlu lagi dilakukan proses pembelajaran siklus selanjutnya.

#### **c. Deskripsi Keterampilan Kemampuan Tolak Peluru**

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar Tolak Peluru pada siklus 3 diukur dengan menggunakan tes keterampilan Tolak Peluru. Tes pada siklus 3 diikuti oleh 35 orang siswa. Perolehan nilai tes

dengan cara mengamati tiap gerakan Tolak Peluru dimulai dari awalan, putaran, akhiran, dan jauhnya lemparan yang diukur dengan meteran.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, jumlah siswa yang belum tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan Tolak Peluru siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah pada siklus 3 ditunjukkan pada tabel 4.9 dibawah ini.

**Tabel 4.9 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus 3**

Jumlah Nilai	2697
Rata-Rata Nilai	77.06
Jumlah Siswa Tuntas	30
Jumlah Siswa tidak Tuntas	5
Persentase Ketuntasan	85.71 %
Kriteria Penilaian	Berhasil

Hasil Tes keterampilan Tolak Peluru Siklus 3 tersebut menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang mengikuti tes, terdapat 30 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 3 adalah 77.06 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 85,71 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Penjas pada siklus 3 dinyatakan berhasil, dan tidak perlu lagi dilaksanakan pembelajaran perbaikan pada siklus selanjutnya. Menurut Depdiknas (2007: 62) proses belajar mengajar dikatakan berhasil secara klasikal apabila persentase ketuntasan belajar mencapai nilai 85 % dan nilai rata-rata kelasnya mendapat nilai  $\geq 70$ .

Berhasilnya pembelajaran pada siklus 3 disebabkan pembelajaran yang telah dilaksanakan sudah berjalan dengan sangat baik. Hal ini dapat dilihat pada lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang telah diuraikan di bagian deskripsi hasil pengamatan. Hasil pengamatan untuk aktivitas guru dan siswa sudah dalam kategori baik, dan hasilnya mencapai hasil yang maksimal. Hal inilah yang menyebabkan tuntasnya nilai siswa pada materi Tolak Peluru. Proses pembelajaran yang sudah berjalan dengan maksimal berakibat pada meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan Tolak Peluru.

Berdasarkan hasil tes melakukan teknik dasar Tolak peluru pada siklus 1, 2 dan 3, didapat hasil pada siklus 1 menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 67,51 dengan persentase ketuntasan sebesar 34,29 %. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 74,1 dan persentase ketuntasan sebesar 60 %. Kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 77,6 dan persentase ketuntasan sebesar 85,71 %. Hasil peningkatan keterampilan teknik dasar Tolak Peluru dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.10 Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru**

<b>ASPEK</b>	<b>SIKLUS 1</b>	<b>SIKLUS 2</b>	<b>SIKLUS 3</b>
Rata-rata	67,51	74.1	77.6
Jumlah siswa tuntas	12	21	30
Persentase ketuntasan	34.29 %	60 %	85.71 %
Kriteria	Belum Berhasil	Belum Berhasil	Berhasil

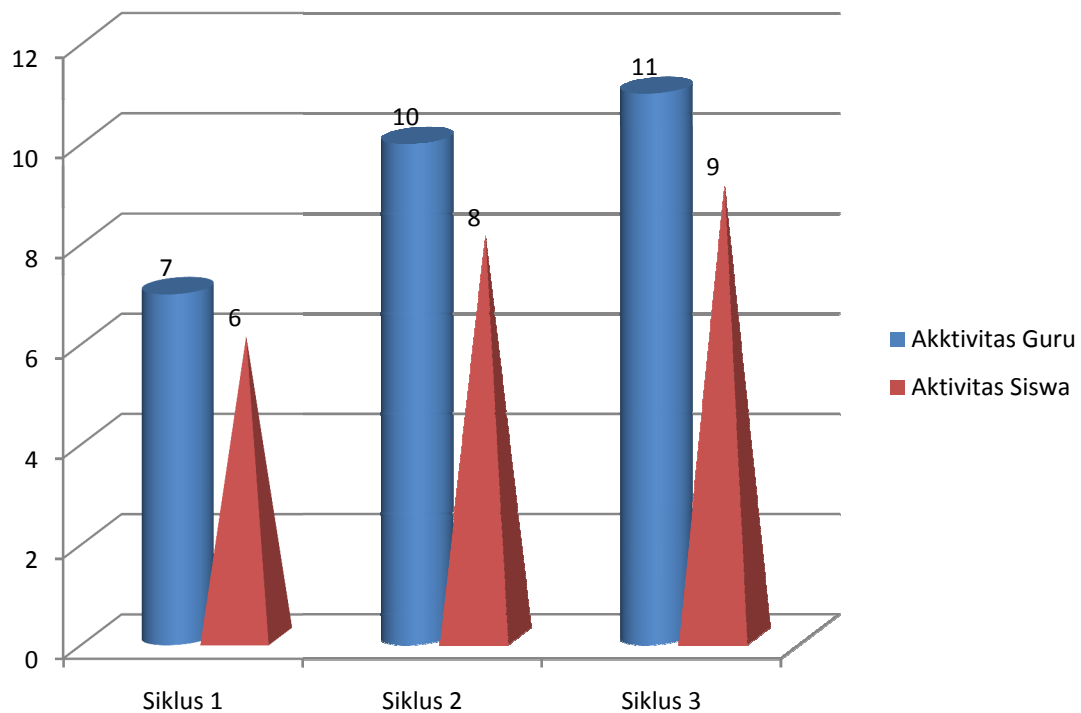
Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat terhadap aktivitas guru dan aktivitas siswa pada saat proses pembelajaran menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4.11 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran**

AKTIVITAS	SIKLUS 1		SIKLUS 2		SIKLUS 3	
	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
<b>Guru</b>	7	Sedang	10	Baik	11	Baik
<b>Siswa</b>	6	Sedang	8	Baik	9	Baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 7 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 6 dengan kriteria sedang, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 10 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 8 dengan kriteria baik. Siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 11 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 9 dengan kriteria baik. bila digambarkan maka akan terlihat pada gambar bagan sebagai berikut.





**Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa**

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan pada pembelajaran Penjaskes, dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar Tolak Peluru dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan penelitian dilakukan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar Tolak Peluru dan untuk meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran.

Pelaksanaan tes keterampilan gerak dasar tolak peluru dengan menyuruh siswa untuk melakukan gerakan dasar berupa awalan, tolakan dan akhiran, serta lemparan yang baik.

Pelaksanaan tes keterampilan Tolak Peluru dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Juara, dkk (2010: 84), yang menyatakan bahwa teknik menolak peluru dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut. Pertama harus memperhatikan sikap badan dengan cara sebagai berikut: 1) berdiri tegak menyamping arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar, 2) kaki kiri lurus ke depan lutut kaki kanan sedikit dibengkokkan ke depan, dan sedikit serong ke samping kanan, 3) badan agak membengkok dan sedikit condong ke depan, 4) konsentrasi pikiran, kaki kiri diayun ke depan, dan belakang. Ayunan ini secara psikologis untuk memenangkan dan merasakan sudah kokohkah posisi kaki kanan, 5) kaki kanan ditekuk rendah, begitu ayunan kaki kiri dirasa cukup, dan 6) tangan kiri berfungsi untuk menjaga keseimbangan. Kedua adalah cara menolak peluru, yaitu sebagai berikut: 1) pinggang diputar dan bahu ke samping depan, 2) putar seluruh badan dengan cepat, 3) pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, 4) peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola). Dan yang ketiga adalah gerakan akhir yaitu sebagai berikut: 1) bertukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang setelah melakukan tolakan, dan 2) kaki yang di belakang diluruskan untuk menjaga keseimbangan.

Keberhasilan penerapan metode *Drill* dapat dilihat pada peningkatan hasil tes melakukan teknik dasar Tolak Peluru. Keterampilan siswa dalam menguasai teknik dasar tersebut menjadikan lemparan siswa menjadi maksimal untuk ukuran jauhnya. Peningkatan tersebut terlihat pada siklus 1, 2 dan 3 diketahui bahwa pada siklus 1 menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 67,51 dengan persentase ketuntasan sebesar 34,29 %. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 74.1 dan persentase ketuntasan sebesar 60 %. kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 77,6 dan persentase ketuntasan sebesar 85,71 %.

Selanjutnya, dapat juga dilihat peningkatan yang terjadi pada aktivitas guru dan siswa, yaitu pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 7 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 6 dengan kriteria sedang, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 10 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 8 dengan kriteria baik. kemudian, pada siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 11 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 9 dengan kriteria baik

Berdasarkan peningkatan tersebut dapat kesimpulan bahwa penerapan Metode Latihan pada pembelajaran Penjaskes materi Tolak Peluru dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yang dalam penelitian ini

adalah nilai tes siswa pada saat melakukan keterampilan teknik dasar Tolak Peluru dan tes Tolak Peluru untuk mengukur jauhnya Tolakan tersebut.

Peningkatan hasil proses pembelajaran tersebut menunjukkan bahwa penerapan Metode Latihan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Hal ini sejalan dengan pendapat Ibrahim (2003: 107) yang menyatakan bahwa Metode latihan adalah suatu teknik mengajar yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari.

Selanjutnya Sumiati dan Asra (2009: 104) juga menyatakan bahwa dalam belajar verbal dan belajar keterampilan, Metode Latihan juga meningkatkan kemampuan hasil belajar dapat dicapai melalui latihan dan praktek. Latihan biasanya berlangsung dengan cara mengulang-ngulang suatu hal sehingga terbentuk kemampuan yang diharapkan, dalam hal ini kemampuan yang diharapkan adalah meningkatnya keterampilan dasar dalam melakukan tolak peluru.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil PTK yang telah dilaksanakan dalam 3 siklus, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan Metode Latihan dapat meningkatkan kemampuan melakukan Tolak Peluru pada siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Tes keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar Tolak Peluru pada siklus 1 diperoleh rata-rata nilai sebesar 67,51 dan persentase ketuntasan 34,29 %. Pada siklus 2 meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 74,1 dan persentase ketuntasan sebesar 60 %. Kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata sebesar 77,6 dengan persentase ketuntasan belajar 85,71 %.
2. Penerapan Metode Latihan pada pembelajaran Tolak Peluru juga dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa. Pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 7 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 6 dengan kriteria sedang. Selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 10 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 8 dengan kriteria baik. Kemudian, pada siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 11

dengan kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 9 dengan kriteria baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan kepada guru Penjaskes yang ingin menerapkan Metode Latihan pada materi-materi pelajaran Penjaskes khususnya pada materi Tolak Peluru untuk memperhatikan hal-hal berikut ini.

1. Guru Penjaskes harus mampu mengoptimalkan pengelolaan kelas, agar pros pembelajaran mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.
2. Guru harus memilih materi yang cocok dengan Metode Latihan ini, karena tidak semua materi pembelajaran Penjaskes cocok bila diterapkan dengan Metode Latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2006. Pembelajaran Atletik. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Darsono, Max. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: CV. IKIP Semarang Press
- Dewantara, Zico Aji. 2013. Upaya Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bogo Kidul Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. FIK.UM.
- Djamarah, Syaiful Bahri dkk. 2002. *Stretegi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ibrahim. R. 2003. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Juari dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Peraturan Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi untuk satuan Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI).*
- Sadiman, Arief S, dkk.2007. *Media Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sriawan. 2009. Peran Kelompok dalam Pembelajaran Atletik di SD. Makalah. FIK UNY
- Sudjana, N. 2006. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.

Suherman, Adang. 2000, *Dasar-Dasar Penjaskes*. Deparemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Sumiati dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima

Wahyuni, Asti. 2007. Pengaruh Motivasi Belajar Dan Metode Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas I Jurusan Akuntansi SMK Pelita Nusantara 1 Semarang. *Skripsi*. Semarang: FE. Universitas Negeri Semarang.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SDN 02 Pondok Kelapa Benteng  
 Mata pelajaran : PENJASKES  
 Kelas/ Semester : VI / I  
 Materi Pokok : Tolak Peluru  
 Alokasi waktu : 3 x 35 menit  
 Pertemuan : 6 kali pertemuan

#### A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### B. Kompetensi Dasar

1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

#### C. Indikator

Melakukan teknik tolak peluru gaya o'brain.

#### D. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru dengan gaya *O'Brain*.

#### E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: pendekatan *latihan*
2. Metode :
  - a. *Drill*
  - b. Demonstrasi
  - c. Ceramah
  - d. Penugasan
  - e. Permainan

#### F. Kegiatan pembelajaran

##### 1. Kegiatan Awal

- a. Siswa dibariskan.
- b. Mengecek kehadiran siswa.
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

## **2. Kegiatan Inti**

- a. Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.
- b. Guru mempertunjukkan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan gaya o'brain dengan baik dan benar sesuai dengan konsep dan aturan.
- c. Jika belajar dilakukan secara kelompok atau klasikal, guru dapat meminta salah seorang siswa untuk menirukan apa yang telah dilakukan oleh guru, sementara siswa lain memperhatikan.
- d. Latihan perseorangan dapat dilakukan melalui bimbingan dari guru sehingga dicapai hasil belajar sesuai dengan tujuan.

## **3. Kegiatan Penutup**

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik tolak peluru.

## **G. Sumber Belajar**

1. Buku Penjaskes Kls 6.
2. Diklat.
3. Peluru.
4. Lapangan.
5. Meteran.

## **H. Penilaian**

1. Teknik  
Non Tes
2. Bentuk  
Tes Keterampilan berupa gerakan tolak peluru gaya o'brain

**Guru Penjaskes**

**Heri Abron  
NPM 111391 2040**

## LEMBAR EVALUASI TES GERAKAN TOLAK PELURU

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan tolak peluru. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamati gerakan dan mengukur hasil tolakan yang dilakukan siswa.

**Tabel Instrumen Penelitian**

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Kurang	Cukup	Baik
Awalan			
Putaran			
Akhiran			
Hasil lemparan	m	m	m

## Lampiran 2

### DATA AWAL KETERAMPILAN TOLAK PELURU PRA SIKLUS

NO	NAMA	NILAI
1	AAAA	50
2	BBBB	63
3	CCCC	58
4	DDDD	40
5	EEEE	43
6	FFFF	55
7	GGGG	65
8	HHHH	53
9	IIII	53
10	JJJJJ	48
11	KKKK	68
12	LLLLL	53
13	MMMM	63
14	NNNNN	48
15	OOOO	73
16	PPPP	68
17	QQQQQ	50
18	RRRR	50
19	SSSS	48
20	TTTT	55
21	UUUU	50
22	VVVV	53
23	WWWW	43
24	XXXX	53
25	YYYY	55
26	ZZZZ	65
27	ABCD	55
28	EFGH	63
29	IJKL	58
30	MNOP	60
31	QRST	65
32	UVWX	73
33	YZAB	53
34	CDEF	53
35	GHIJ	48
Jumlah Nilai		1951
Rata-Rata Nilai		65,5

### Lampiran 3

#### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.		
2	Guru mengecek kehadiran siswa.		
3	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.		
4	Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.		
KEGIATAN INTI			
5	Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.		
6	Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.		
7	Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> , sementara siswa lain memperhatikan.		
8	Guru meminta siswa melakukan Latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan benar.		
KEGIATAN PENUTUP			
9	Guru memantapkan materi pembelajaran.		
10	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.		
11	Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru		
Jumlah Nilai			
Jumlah Nilai Keseluruhan			
Kriteria			

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai untuk Penentuan Kriteria Penilaian

Nilai	Kriteria
9 - 11	Baik
5 - 8	Sedang
1 - 4	Kurang

## Lampiran 4

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.		
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.		
3	siswa melakukan pemanasan.		
KEGIATAN INTI			
4	Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.		
5	Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya <i>o'brain</i> .		
6	Siswa menirukan gerakan tolak peluru.		
7	Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.		
KEGIATAN PENUTUP			
8	Siswa menyimpulkan materi pelajaran.		
9	Siswa melakukan tes tolak peluru.		
Jumlah Nilai			
Jumlah Nilai Keseluruhan			
Kriteria			

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
7 - 9	Baik
4 - 6	Sedang
1 - 3	Kurang

## Lampiran 5

### INSTRUMEN PENELITIAN

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Kurang	Cukup	Baik
Awalan			
Putaran			
Akhiran			
Hasil lemparan	m	m	m

#### Skala penilaian untuk Teknik Awalan, Putaran, dan Akhiran.

Skala Penilaian	Penjelasan
1 (Kurang)	Satu deskriptor tampak
2 (Cukup)	Dua deskriptor tampak
3 (Baik)	Tiga deskriptor tampak

#### Indikator Deskriptor Instrumen Penelitian untuk Teknik Awalan, Putaran, dan Akhiran

1. Awalan
  - a. Jika tangan kanan memegang peluru dan diletakkan di pangkal leher.
  - b. Jika kondisi badan membelakangi arah tolakan.
  - c. Jika pandangan serong ke bawah dan sambil berkonsentrasi.
2. Putaran
  - a. Jika pinggang diputar dan bahu ke samping depan, dan memutar seluruh badan dengan cepat.
  - b. Jika pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan.
  - c. Jika peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).
3. Akhiran
  - a. Jika bertukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang setelah melakukan tolakan.
  - b. Jika kaki yang di belakang diluruskan untuk menjaga keseimbangan.
  - c. Jika melakukan akhiran diakhiri dengan sikap siap kembali.



### Pemberian Nilai/Skor Siswa

1. Penilaian Tolak Peluru untuk Teknik Awalan, Putaran, dan Akhiran.

$$= \frac{\text{Jumlah Nilai yang didapat} \times 10}{9}$$

2. Penilaian Tolak Peluru untuk Jauhnya Lemparan (meter)

Jauhnya Lemparan (Meter)	Nilai
1 - 2 m	2
2,1 m - 3 m	4
3,1 m - 4 m	6
4,1 m - 5 m	8
5,1 m - >6 m	10

$$\text{Nilai/Skor Siswa} = \frac{\text{Point 1} + \text{Point 2}}{2}$$

## Lampiran 6

### DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 1

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	√	
2	Guru mengecek kehadiran siswa.	√	
3	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.		√
4	Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
5	Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.	√	
6	Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
7	Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> , sementara siswa lain memperhatikan.	√	
8	Guru menyuruh siswa melakukan Latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan benar.		√
KEGIATAN PENUTUP			
9	Guru memantapkan materi pembelajaran.		√
10	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√
11	Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru	√	
Jumlah Nilai		7	4
Jumlah Nilai Keseluruhan		7	
Kriteria		Sedang	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
9 - 11	Baik
5 - 8	Sedang
1 - 4	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**  
**NIP 196502131986041001**

## Lampiran 7

### DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 1

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.	√	
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.		√
3	siswa melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
4	Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
5	Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya <i>o'brain</i> .	√	
6	Siswa menirukan gerakan tolak peluru.	√	
7	Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.		√
KEGIATAN PENUTUP			
8	Siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√
9	Siswa melakukan tes tolak peluru.	√	
Jumlah Nilai		6	3
Jumlah Nilai Keseluruhan		6	
Kriteria		Sedang	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
7 - 9	Baik
4 - 6	Sedang
1 - 3	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**

## Lampiran 8

### DATA TES KETERAMPILAN TOLAK PELURU SIKLUS 1

NO	KODE NAMA	NILAI
1	AAAA	69
1.	BBBB	70
2.	CCCC	58
3.	DDDD	65
4.	EEEE	79
5.	FFFF	95
6.	GGGG	90
7.	HHHH	63
8.	IIII	63
9.	JJJJ	59
10.	KKKK	70
11.	LLLL	58
12.	MMMM	48
13.	NNNN	75
14.	OOOO	70
15.	PPPP	68
16.	QQQQ	53
17.	RRRR	48
18.	SSSS	53
19.	TTTT	75
20.	UUUU	63
21.	VVVV	80
22.	WWWW	63
23.	XXXX	58
24.	YYYY	63
25.	ZZZZ	63
26.	ABCD	55
27.	EFGH	58
28.	IJKL	53
29.	MNOP	70
30.	QRST	73
31.	UVWX	95
32.	YZAB	59
33.	CDEF	69
34.	GHIJ	55
35.	KLMN	63
<b>Jumlah Nilai</b>		<b>2363</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>		<b>67.51</b>
<b>Jumlah Siswa Tuntas</b>		<b>12</b>
<b>Jumlah Siswa tidak Tuntas</b>		<b>23</b>
<b>Persentase Ketuntasan</b>		<b>34,29 %</b>
<b>Kriteria Penilaian</b>		<b>Belum Berhasil</b>

## Lampiran 9

### DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 2

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	√	
2	Guru mengecek kehadiran siswa.	√	
3	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.	√	
4	Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
5	Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.	√	
6	Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
7	Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> , sementara siswa lain memperhatikan.	√	
8	Guru menyuruh siswa melakukan Latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan benar.	√	
KEGIATAN PENUTUP			
9	Guru memantapkan materi pembelajaran.	√	
10	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√
11	Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru	√	
Jumlah Nilai		10	1
Jumlah Nilai Keseluruhan		10	
Kriteria		Baik	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
9 - 11	Baik
5 - 8	Sedang
1 - 4	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**  
**NIP 196502131986041001**

## Lampiran 10

### DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 2

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.	√	
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.	√	
3	siswa melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
4	Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
5	Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya <i>o'brain</i> .	√	
6	Siswa menirukan gerakan tolak peluru.	√	
7	Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.	√	
KEGIATAN PENUTUP			
8	Siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√
9	Siswa melakukan tes tolak peluru.	√	
Jumlah Nilai		8	1
Jumlah Nilai Keseluruhan		8	
Kriteria		Baik	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
7 - 9	Baik
4 - 6	Sedang
1 - 3	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**  
**NIP 196502131986041001**

## Lampiran 11

### DATA TES KETERAMPILAN TOLAK PELURU SIKLUS 2

NO	NAMA	NILAI
1	AAAA	70
2	BBBB	78
3	CCCC	68
4	DDDD	75
5	EEEE	85
6	FFFF	95
7	GGGG	95
8	HHHH	73
9	IIII	75
10	JJJJJ	59
11	KKKK	78
12	LLLLL	68
13	MMMM	58
14	NNNNN	78
15	OOOO	78
16	PPPP	80
17	QQQQ	63
18	RRRR	68
19	SSSS	73
20	TTTT	75
21	UUUU	73
22	VVVV	85
23	WWWW	75
24	XXXX	68
25	YYYY	69
26	ZZZZ	69
27	ABCD	59
28	EFGH	68
29	IJKL	68
30	MNOP	79
31	QRST	80
32	UVWX	95
33	YZAB	69
34	CDEF	79
35	GHIJ	65
Jumlah Nilai		<b>2593</b>
Rata-Rata Nilai		<b>74.1</b>
Jumlah Siswa Tuntas		<b>21</b>
Jumlah Siswa tidak Tuntas		<b>14</b>
Persentase Ketuntasan		<b>60%</b>
Kriteria Penilaian		<b>Belum Berhasil</b>

## Lampiran 12

### DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 3

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	√	
2	Guru mengecek kehadiran siswa.	√	
3	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.	√	
4	Guru menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
5	Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.	√	
6	Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
7	Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> , sementara siswa lain memperhatikan.	√	
8	Guru menyuruh siswa melakukan Latihan secara perseorangan tentang bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan benar.	√	
KEGIATAN PENUTUP			
9	Guru memantapkan materi pembelajaran.	√	
10	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.	√	
11	Guru melakukan evaluasi berupa tes tolak peluru	√	
Jumlah Nilai		11	0
Jumlah Nilai Keseluruhan		11	
Kriteria		Baik	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
9 - 11	Baik
5 - 8	Sedang
1 - 4	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**  
**NIP 196502131986041001**



### Lampiran 13

#### DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 3

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan kemunculan indikator penilaian!

NO	ASPEK	KEMUNCULAN	
		YA	TIDAK
KEGIATAN AWAL			
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.	√	
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.	√	
3	siswa melakukan pemanasan.	√	
KEGIATAN INTI			
4	Siswa menyimak penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya <i>o'brain</i> dengan baik dan benar.	√	
5	Siswa memperhatikan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan gaya <i>o'brain</i> .	√	
6	Siswa menirukan gerakan tolak peluru.	√	
7	Siswa melakukan latihan perseorangan dengan bimbingan dari guru.	√	
KEGIATAN PENUTUP			
8	Siswa menyimpulkan materi pelajaran.	√	
9	Siswa melakukan tes tolak peluru.	√	
Jumlah Nilai		9	0
Jumlah Nilai Keseluruhan		9	
Kriteria		Baik	

Keterangan Kemunculan Indikator

Ya : 1

Tidak : 0

Keterangan Nilai

Nilai	Kriteria
7 - 9	Baik
4 - 6	Sedang
1 - 3	Kurang

**PENGAMAT**

**A. Kausar, S.Pd**  
**NIP 196502131986041001**

## Lampiran 14

### DATA TES KETERAMPILAN TOLAK PELURU SIKLUS 3

NO	NAMA	NILAI
1	AAAA	78
2	BBBB	80
3	CCCC	78
4	DDDD	75
5	EEEE	85
6	FFFF	95
7	GGGG	95
8	HHHH	73
9	IIII	75
10	JJJJJ	68
11	KKKK	78
12	LLLLL	68
13	MMMM	63
14	NNNNN	80
15	OOOO	70
16	PPPP	85
17	QQQQ	73
18	RRRR	70
19	SSSS	75
20	TTTT	78
21	UUUU	79
22	VVVV	80
23	WWWW	79
24	XXXX	73
25	YYYY	75
26	ZZZZ	70
27	ABCD	68
28	EFGH	73
29	IJKL	78
30	MNOP	79
31	QRST	85
32	UVWX	95
33	YZAB	73
34	CDEF	79
35	GHIJ	69
<b>Jumlah Nilai</b>		<b>2697</b>
<b>Rata-Rata Nilai</b>		<b>77.06</b>
<b>Jumlah Siswa Tuntas</b>		<b>30</b>
<b>Jumlah Siswa tidak Tuntas</b>		<b>5</b>
<b>Persentase Ketuntasan</b>		<b>85.71 %</b>
<b>Kriteria Penilaian</b>		<b>Belum Berhasil</b>

**Lampiran 15****Dokumentasi Penelitian**

Gambar 1. Guru melakukan kegiatan awal pembelajaran berupa membariskan siswa, mengecek kehadiran siswa, melakukan apersepsi



Gambar 2. Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan Tolak Peluru



Gambar 3. Guru mempertunjukkan bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain* dengan baik dan benar.

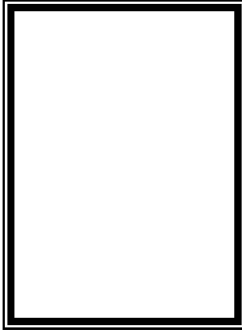


Gambar 4. Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain*, sementara siswa lain memperhatikan.



Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan cara melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brain*, sementara siswa lain memperhatikan.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Heri Abron lahir di PAlembang pada tanggal 19 Mei 1970, merupakan anak ke 1 dari 6 bersaudara dari pasangan bapak Ujang. S dan Ibu Yhohanis.

Penulis menikah dengan Arweny dan dikaruniai 2 anak yaitu Rara Oktaria Nanda dan Rany Anisa.

Penulis menempuh pendidikan formal tingkat sekolah dasar di SD Negeri Sunda Kelapa Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Utara dan lulus pada tahun 1984, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP Pekik Nyaring Kabupaten Bengkulu Utara lulus tahun 1987, selanjutnya penulis melanjutkan kembali ke tingkat menengah atas di Sekolah Guru Olahraga Air Sebakul Bengkulu lulus tahun 1990. Pada tahun 2011 dan sampai sekarang penulis melanjutkan sekolah ke jenjang perguruan tinggi di PSKGJ kerjasama UNIB dan UNILA.

Penulis mengadakan penelitian di SD negeri 02 Pondok Kelapa Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah.